

10月よていこんだてひょう

※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和8年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価	献立について
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	
							たんぱく質(g)	
							脂質(g)	
							塩分(g)	
1	木	ごはん	こめ				591kcal 28.4g 20.2g 3.6g	鯖の味噌煮は、給食室の大きな釜で煮込みます。味噌の色が変わってとろみができたら、おいしく煮えたサインです。
		さばのみそに	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・みそ・みりん		
		けんちんじる	さといも・こんにやく・あぶら	とりにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・こまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ	しょうゆ・みりん		
		かんこくのり	あぶら	のり				
		みかん			みかん			
2	金	ごはん	こめ				631cal 18.9g 18.3g 2.0g	今日のコロッケは給食室で作ります。じゃがいもをゆでてつぶして、ひとつずつ丸めて揚げます。
		てづくりコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・あぶら		にんじん・たまねぎ	しお・ソース		
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら	とりにく・ぶたにく	はくさい・もやし・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお		
		ひとくちゼリー	さとう		アセロラ			
5	月	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		614cal 28.5g 21.5g 3.1g	みんなの好きな唐揚げは、給食室で醤油等で味付けをして揚げます。大きな釜で揚げるので柔らかく揚げるができます。
		とりにくのからあげ	でんぶん・あぶら	とりにく	にんにく・しょうが	しょうゆ		
		こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ		
		おひたし			きゃべつ・とうもろこし・にんじん	しょうゆみりん		
6	火	ぜんこうえんそく						
7	水	ごはん	こめ				600cal 22.1g 18.4g 2.2g	きゃべつとピーマン炒めは、米の粉から作った細長い麺です。肉や野菜と一緒に炒めるのが一般的な食べ方です。
		きゃべつとピーマンのカレーいため	ピーマン・あぶら	ぶたにく・だいず	きゃべつ・たまねぎ・もやし・にんじん・にら	しょうゆ・しお・カレーこ		
		しゅうまい	こむぎこ・パンこ・でんぶん	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	しお		
		やさいスープ		ぶたにく・ベーコン	たまねぎ・しめじ・もやし・きゃべつ・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお		
8	木	チキンライス	こめ・あぶら・さとう	とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	しお・トマトケチャップ	609cal 29.4g 20.4g 2.9g	チキンライスは給食室で炊き込みます。520人分を大きな釜で一度に炊くので、火加減に細心の注意を払います。
		ほきのなんばんあげ	でんぶん・さとう・あぶら	ほき		しょうゆ・す		
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きゃべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ		
		みかん			みかん			
あきやすみ（10月9日～13日）								
15	木	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう			603kcal 26.3g 18.5g 3.3g	スパゲッティミートソースのソースは、野菜を味付けした後さらに煮込むとトマトの酸味が消え、まろやかな味になります。
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず・チーズ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・にんにく・しょうが・にんにく	しお・トマトケチャップ・ソース		
		ミートボール	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん	す・しょうゆ		
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・とうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す		
		オレンジ			オレンジ			
16	金	ごはん	こめ				613kcal 32.0g 15.7g 1.9g	千葉市民の日特別メニューです。千葉市内小・特別支援学校が4日間に分かれて同じメニューを食べます。
		ガーリックライスのぐ	あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず	にんにく・たまねぎ・れんこん・えだまめ・にんじん	しお・しょうゆ		
		さけのきのこソースがけ	でんぶん・あぶら	さけ	しめじ・えのきたけ	しょうゆ		
		もずくたまごスープ	しらたま・でんぶん・あぶら	たまご・もずく	にんじん・こまつな・だいこん	しょうゆ・しお		
		ちはなちゃんゼリー	さとう		にんじん			
19	月	わかめごはん	こめ				624cal 27.4g 17.3g 2.2g	根菜の煮物は秋に収穫される野菜を多く使っています。一度揚げることで、煮くずれを防ぎます。
		とりにくのマーマレードやき	さとう	とりにく	オレンジ	しょうゆ・しお		
		こんさいのもの	さつまいも・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	だいこん・れんこん・ごぼう・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん		
		みかん			みかん			

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価	献立について
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	
							たんぱく質(g)	
							脂質(g)	
							塩分(g)	
20	火	ごはん	こめ				641cal 29.0g 25.5g 2.6g	キムタク丼は、キムチとたくあん等を炒めて味付けしたものをご飯にのせて食べます。キムチのピリツとした味が白いご飯によく合います。
		キムタクどんのぐ	さとう・あぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・はくさい・たくあん・ねぎ・にんじん・にら	しょうゆ・みりん		
		わかめスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお		
		だいずとこざかな	でんぶん・あぶら	だいず・にぼし		しお		
21	水	ごはん	こめ				629cal 26.5g 22.4g 1.8g	大根のゆかり和えは、だいこんときゅうりをゆかりとカリカリの梅干しで味付けをしています。
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・みりん・カレー		
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん		
		だいこんのゆかりあえ			だいこん・きゅうり・うめぼし・しそ	しお		
22	木	ココアあげパン	こむぎこ・さとう	だっしふんにゆう		ココア	615cal 20.8g 22.3g 2.0g	今月の揚げパンはココア味です。ココアだけでは苦いので、かなりの量の砂糖を入れてパンにまぶします。
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	たまねぎ・きやべつ・かぶ・にんじん・パセリ	しお・カレーこ		
		ブロッコリーのあえもの	さとう・あぶら・ごま		ブロッコリー・にんじん・きやべつ・とうもろこし	しょうゆ・す		
		バナナ			バナナ			
23	金	じゅうさんやごはん	こめ・さつまいも		えだまめ	しお	600cal 25.8g 19.3g 2.4g	十三夜です。栗名月、豆名月ともいいます。日にちは違いますが、給食ではさつまいもと枝豆の入ったご飯を炊きます。
		ハンバーグおろしソース	でんぶん・さとう・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん		
		とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ		
		みかん			みかん			
26	月	ごはん	こめ				659cal 22.8g 23.1g 1.9g	学校のマーボー豆腐は、赤みそとハ丁をベースにした味付けです。少しピリツとして白いご飯によく合います。
		マーボーどうふ	でんぶん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にら・にんにく	しょうゆ・みそ・みりん・とうぼんじやん		
		はるまき	こむぎこ・あぶら・こめこ・はるまき	はるまき・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけ	しょうゆ・しお		
		りんご			りんご			
27	火	のりごはん	こめ	のり		しょうゆ	688cal 26.9g 21.5g 2.6g	鶏肉とさつま芋の甘酢炒めのさつま芋は、千葉市で収穫されたものを使用しています。しょうゆと砂糖で白いご飯によく合います。
		こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ		
		とりにくとさつまいものあまずいため	でんぶん・さつまいも・さとう・ごま・あぶら	とりにく	しょうが・れんこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・みりん		
		みかん			みかん			
28	水	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			613kcal 22.8g 20.2g 2.9g	竹輪の磯辺揚げは、衣に青のりを混ぜています。ほんの少し入れるだけで、海苔の風味で食欲をそそります。
		みそにこみうどん	うどん	とりにく・なるとまき	もやし・たまねぎ・ねぎ・にんにく・にんじん・こまつな	しょうゆ・みそ		
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり		しお		
		たくあんあえ			たくあん・だいこん・きゅうり	しょうゆ・す		
		バナナ			バナナ			
29	木	ごはん	こめ				627cal 23.5g 16.2g 2.3g	みんなの大好きなカレーは、玉ねぎをよく炒めるところから始まります。玉ねぎの旨味がでてとてもおいしくなります。
		チキンカレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・ソース・カレーこ・チャツネ		
		いろどりあえ	さとう・ごま・あぶら		もやし・パプリカ・えだまめ・にんじん・ブロッコリー	しょうゆ・す		
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
30	金	とりごぼうごはん	こめ・あぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん	609cal 28.5g 21.9g 3.2g	大森小のみそけんちん汁などの和風の汁物は、鰹節でだしをとっています。しっかりとだしをとることで、うま味が増し塩分を控えることができます。
		イカのたつたあげ	さとう・でんぶん・あぶら	いか	しょうが	しょうゆ		
		みそけんちんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ		
		みかん			みかん			

- ☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ☆ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261－3445)までお願いします。
- ☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。

